



## 產前運動

### 產前運動的好處

- 改善懷孕期間不舒服的症狀，例如下背痛、腿部抽筋、痔瘡、便秘等症狀。
- 促進血液循環，增加孕婦健康。適度的產前運動可以讓孕婦更有活力、也有助於夜間睡眠。
- 增加骨盆腔與產道肌肉的強韌度，有助於縮短產程，使生產更順利。

### 產前運動的注意事項

- 運動時胸部要受到支托，選擇適當的運動內衣，穿寬鬆及吸汗衣服。
- 做運動前要先排空膀胱，勿憋尿。剛吃飽飯時，不適合做產前運動，最好於飯後1小時過後再做運動。
- 勿於水床、彈簧床等過於柔軟的地方做運動，避免支撐不良，造成運動傷害。可於地板上鋪瑜珈墊或布單做運動。
- 運動時方法與姿勢要正確。時間由短到長，次數由少漸多，視身體狀況，勿過勞累。

### 產前運動的項目

#### 腿部運動

- 作法：手扶椅背，左腿站立不動，右腿抬起劃圈，劃 10 次畢，換腿再做。
- 目的：可幫助骨盆附近肌肉之強韌，及增強會陰部肌肉之彈性，以利生產。
- 開始時間及次數：懷孕早期即可開始做，每日早晚各做 6 遍。開始，每天試做 1 次，每次由5分鐘增至 30 分鐘。

#### 盤腿坐式

- 作法：平坐於床上，兩小腿平行交接一前一後，兩膝遠遠分開，輕輕地把兩膝向下壓。
- 目的：可鍛練腹股溝肌肉及關節處韌帶之張力，以防止懷孕末期由於膨大的子宮之壓力而引起痙攣或抽筋。

- 開始時間及次數：懷孕 3 個月後即可開始，每天試做 1 次，每次由 5 分鐘增至 30 分鐘。

### 腰部運動

- 作法：手扶椅背，慢慢吸氣，同時手臂用力使身體重心集中於椅背上，腳尖著地，腳跟提起，腰部挺直使下腹部緊靠椅背，然後慢慢呼氣，手臂放鬆，腳跟著地。
- 目的：可減少腰部酸痛，生產時可加強腹壓及會陰部之彈性，促使胎兒順利娩出。
- 開始時間及次數：懷孕 6 個月後開始，早晚各做 6 次。

### 骨盆與背部搖擺運動

- 作法：平躺仰臥，雙腿彎曲，雙足平放，利用足部與肩部的力量，吸氣時抬高臀部與背部，維持 5 ~ 10 秒後，吐氣時緩緩將背部與臀部放下，如此一上一下回復運動。
- 目的：可減輕懷孕階段與生產時之腰酸背痛。
- 開始時間及次數：懷孕 6 個月後開始，每天 3 次，每次 5 遍。

### 雙腿抬高運動

- 作法：平躺仰臥，抬高雙腿，以腳跟抵住牆，盡量使雙腿與上半身成垂直。
- 目的：可伸展脊椎骨及臀部肌肉之張力，並促進下肢血液循環。
- 開始時間及次數：懷孕之任何階段皆可做，每天數次，每次 3 ~ 5 分鐘。

### 膝胸臥位

- 作法：採俯臥姿勢，兩手前臂放於頭部二側，雙腿分開與肩同寬，雙膝彎曲著地，雙腿與地面垂直呈 90 度，頭部與胸部盡量緊貼著地面，臀部高舉離地面。
- 目的：矯正胎位不正。
- 開始時間及次數：懷孕 7 個月後發現胎位不正時，可以開始作此運動，每天早晚空腹時施行，每次維持 5 ~ 10 分鐘。
- 注意事項：做此運動時，如果感覺肚子有變硬變緊，可能是子宮收縮，請暫時停止做此運動。

---

若有任何疑問，請不吝與我們聯絡  
電話：(04) 22052121 分機 4144